

A14 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 115學年度第1學期第1週素食午餐食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
8月31日星期一 餐數 21	五穀米飯	東坡扣肉 筍乾(切) 1.5 Kg 乾香菇(兩) 1 兩 素三層 1 Kg	鮮菇皮絲 鮮筍絲Q 1.5 Kg 素皮絲切絲*濕 0.2 Kg 金針菇Q 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 紅蘿蔔絲Q 0.1 Kg	炒油菜 油菜切 2 Kg 紅甜椒絲Q 0.1 Kg 美白菇Q 0.1 Kg	黑糖鮮奶粉圓 粉圓 0 Kg 鮮奶(福樂1830ml) 0 桶 黑糖(Kg) 0 Kg	砂糖橘	糖類：101.2 g 脂肪：31.5 g 蛋白質：25.3 g 熱量：783大卡 全穀雜 5.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.4份 蔬菜類 2.0份 水果類 0.0份 油脂與 4.1份
9月1日星期二 餐數 21	白米飯	香滷菜捲 素雲菜捲*榮 24 條	田園玉米粒 玉米粒Q 1 Kg 豆薯小丁Q 1 Kg 豆干丁 0.5 Kg 紅蘿蔔小丁Q 0.1 Kg 素火腿丁 0.1 Kg	炒青江菜 青江菜切(產銷) 2 Kg 紅甜椒絲Q 0.1 Kg 美白菇Q 0.1 Kg	綜合火鍋湯 白蘿蔔中丁Q 0.5 Kg 小素丸 0.3 Kg 玉米段CAS 0.3 Kg 芹菜珠Q 0.1 Kg		糖類：111.1 g 脂肪：41.5 g 蛋白質：56.3 g 熱量：1013大卡 全穀雜 7.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 5.8份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與 4.1份
9月2日星期三 餐數 21	夏威夷炒飯	素蛋炒飯 蛋(10粒/盒/約0.6k) 2 盒 高麗菜切片Q 2 Kg 玉米粒Q 1 Kg 素火腿丁 0.5 Kg 素肉燥 0.5 Kg 毛豆仁 0.2 Kg	塔香蚵嗲(學校自備) 素蚵仔酥 0 Kg	人參高麗菜 高麗菜切Q 2.5 Kg 生香菇片Q 0.1 Kg 紅蘿蔔片Q 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	豆薯蛋花湯 芹菜珠(兩)Q 1 兩 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1 盒 豆薯絲Q 0.5 Kg 生香菇絲Q 0.1 Kg 美白菇Q 0.1 Kg		糖類：114.9 g 脂肪：42.2 g 蛋白質：32.9 g 熱量：973大卡 全穀雜 6.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 3.8份 蔬菜類 2.3份 水果類 0.0份 油脂與 4.1份
9月3日星期四 餐數 21	海苔飯	北海豆豉雞 素雞 1 Kg 小小油腐丁 0.5 Kg 杏鮑菇片Q 0.5 Kg 素火腿切片 0.5 Kg 豆豉 0.1 Kg	南瓜蒸蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 2 盒 南瓜片Q 1.5 Kg 枸杞(兩) 1 兩	炒小白菜 小白菜切 2 Kg 紅蘿蔔絲Q 0.1 Kg 金針菇Q 0.1 Kg	味噌豆腐湯 嫩豆腐1.2K 1 盒 海帶芽(乾*兩) 1 兩 芹菜珠(兩)Q 1 兩 味噌(KG) 0.2 Kg 美白菇Q 0.1 Kg	千巧谷菠蘿麵包	糖類：110.3 g 脂肪：18.0 g 蛋白質：39.6 g 熱量：763大卡 全穀雜 6.2份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 3.9份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與 0.0份
9月4日星期五 餐數 21	有機米飯	香酥白帶魚 素白帶魚 24 片	紅蘿蔔絲炒蛋 蛋(30粒/盤/約1.8k) 1 盤 紅蘿蔔絲Q 0.5 Kg 毛豆仁 0.1 Kg	炒味美(有機) 味美菜切(有機) 2.5 Kg 枸杞(兩) 1 兩 薑絲 0.1 Kg	蘿蔔角螺湯 白蘿蔔中丁Q 0.5 Kg 角螺 0.3 Kg 秀珍菇Q 0.2 Kg 芹菜珠Q 0.1 Kg		糖類：98.0 g 脂肪：36.6 g 蛋白質：35.2 g 熱量：855大卡 全穀雜 5.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 3.6份 蔬菜類 1.8份 水果類 0.0份 油脂與 4.1份

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918 製表日：2026/8/26

午餐秘書： 教師兼 吳蕙如 總務主任： 教師兼 張璟驊 校長： 虎尾國民小學 洪孟真

依衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」易引起過敏的食物(如：甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品。菜單如有使用上述食材，對菜單上述食材過敏者請注意。